

El Ayuntamiento de Huelva continúa desarrollando las Escuelas de Familias con el fin de crear y fomentar un espacio de encuentro, un intercambio de experiencias y una formación para los padres/madres. Este año 2017 se han ampliado el número de sesiones así como los contenidos de las mismas y, aunque podrán variar según las demandas planteadas por las familias participantes, los principales temas a tratar serán los detallados a continuación:

## **SESIÓN 1: PRESENTACIÓN DEL EQUIPO Y DE LOS PARTICIPANTES. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA.**

En esta primera sesión se realiza una presentación del profesional que va a desarrollar el programa. Se trata de una primera toma de contacto con el grupo de familias y del conocimiento de sus características más inmediatas.

Así mismo se presenta el programa: objetivos, contenidos, organización y funcionamiento del grupo y, se explica la influencia que tiene la familia como núcleo de transmisión de valores y creencias en el proceso educativo de los hijos e hijas.

También se recogerán en este primer momento las necesidades, expectativas e inquietudes de interés para la reflexión en los encuentros posteriores.

## **SESIÓN 2: ETAPAS DEL CICLO VITAL FAMILIAR. CARACTERÍSTICAS FUNDAMENTALES DE CADA ETAPA.**

En esta sesión tendremos que conocer las diferentes etapas que atraviesa la familia, qué es lo que puede suceder en cada una de ellas y cómo prepararnos así para esos cambios que de otro modo podrían producir una crisis en el funcionamiento familiar general o un conflicto para alguno de los miembros de la familia.

Si se producen nuevas situaciones en la familia, lo más probable es que todos sus miembros tengan que poner algo de su parte y cambiar un poco; adaptarse a esas nuevas circunstancias.

Nos referiremos a todas las etapas por las que puede pasar una familia, aunque no todas las familias lo hagan, como sería el caso de madres o padres solos, parejas sin hijos, familias que se rompan u otros conflictos (desempleo) o cambios imprevistos.

También abordaremos el tema de cómo la responsabilidad se adquiere y desarrolla progresivamente, por etapas. El desarrollo de la capacidad de actuar de forma responsable depende de cada persona y del contexto o ambiente que la rodea (familia, Escuela , barrio, etc). Por todo ello, existen ritmos distintos en cada persona siendo difícil encontrar niños y niñas, jóvenes que, con los mismos años, manifiesten el mismo grado de responsabilidad: cada niño o niña o joven desarrolla más unos aspectos y otros menos.

En esta sesión trataremos de analizar los distintos niveles de capacidad teniendo en cuenta las distintas etapas del desarrollo.

### **SESIÓN 3: LA EDUCACION EMOCIONAL. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LAS MADRES Y PADRES.**

Es muy importante a la hora de establecer relaciones familiares, tener en cuenta qué se entiende por educar y cuáles son los aspectos más importantes a la hora de educar a los hijos e hijas. De ahí que consideremos imprescindible ofrecer a los padres y madres la oportunidad de adquirir conocimientos válidos sobre lo esencial a la hora de educar.

Así como sensibilizar a las familias sobre la importancia de la educación emocional cuya finalidad es el desarrollo de competencias emocionales que contribuyan a afrontar mejor los retos de la vida y como consecuencia aportar un mejor bienestar personal y social. Adquiriendo un mejor conocimiento de las propias emociones e identificando las emociones de los demás; desarrollando la habilidad para regular las propias emociones; previniendo los efectos nocivos de las emociones negativas y desarrollando la habilidad para generar emociones positivas y, gestionar los conflictos de forma positiva.

### **SESIÓN 4: LA COMUNICACIÓN. FACTORES QUE FAVORECEN Y/O DIFICULTAN LA COMUNICACIÓN.**

La esencia del ser humano es comunicar; es decir, dar y recibir mensajes. Por ello, consideramos imprescindible saber comunicarse adecuadamente y estableciendo las pautas correctas. Las personas nos comunicamos tanto verbal (comunicación oral) como no verbal (lenguaje del cuerpo, rostro,...).

En las relaciones familiares predomina el componente afectivo; así, en la vida familiar, se produce frecuentemente el nivel no verbal de comunicación.

Por ello, consideramos importante analizar todos los factores que intervienen en la comunicación entre padres/madres e hijos/hijas, analizando aquellos aspectos que pueden facilitar o dificultar una comunicación eficaz, ofreciéndoles distintas herramientas y pautas de cara a mejorar la comunicación con sus hijos.

### **SESIÓN 5: PAUTAS DE USO ADECUADO DE ALCOHOL EN LA FAMILIA. JÓVENES ALCOHOL Y OTRAS SUSTANCIAS.**

Esta sesión aunque pueda parecer que está destinada a familias con hijos/as adolescentes, en realidad es válida para cualquier familia. A la mayoría de los padres/madres les preocupa cuando sus hijos/as son adolescentes y pueden iniciarse en el consumo de alcohol y de otras sustancias, pero la prevención ha de comenzar antes, cuando son más pequeños y aun no han comenzado a consumir ningún tipo de sustancia. Es importante que reflexionemos sobre el consumo de alcohol y de tabaco que hacemos en casa: si celebramos cualquier acontecimiento alrededor del alcohol, qué modelo damos a nuestros hijos/as, si se conduce después de haber bebido, si somos respetuosos con los demás en relación al consumo de tabaco, si fomentamos ocio saludable....

También es importante que las familias conozcan a qué edad los chicos y las chicas comienzan a consumir alcohol y otras sustancias, las sustancias más consumidas por los adolescentes, como debemos actuar a estas edades, qué riesgos tienen para un menor...

### **SESIÓN 6: PROMOVER MODELOS PARENTALES POSITIVOS EN LA ADQUISICION DE HABITOS Y RUTINAS SALUDABLES**

Facilitar el aprendizaje del niño/a, joven es una tarea que padres y madres deben ejercer. Y cómo hacerlo: mismas palabras y mismos rituales para acostarse, para levantarse, para el baño y la comida,... Hacer todo ello en el mismo orden y a la misma hora,...porque esto configura un mundo más previsible, ordenado y sencillo para vuestro/a hijo/a. Los rituales familiares, como comer juntos, poner los platos en el fregadero al terminar, tener horas fijas para ir a la cama, etc. Este tipo de hábitos

son muy positivos, ya que se traducen en reglas que favorecen la seguridad y la confianza en los hijos/as.

La rutina ayuda a la adquisición de hábitos y éstos facilitan la realización de actividades cotidianas como: estudiar, comer, dormir. La carencia de estos hábitos produce un gran desgaste emocional en conflictos y discusiones familiares.

También debemos tener presente que la frecuencia con que se practique una actividad (recoger los juguetes, limpiarse la nariz) llevará a la adquisición de hábitos saludables (orden, higiene); ese aprendizaje y que se convierta en un hábito, se verán facilitados si los niños cuentan con modelos (padres o hermanos que muestren orden y limpieza).

## **SESIÓN 7: PAUTAS PARA ESTABLECER NORMAS Y LÍMITES EFICACES.**

El equilibrio de la familia se mantiene, en parte, en la medida en que los miembros se suman a acuerdos. Las reglas son un conjunto de pautas de conducta que definen las relaciones y organizan la manera en que los miembros de la familia interactúan.

Existen diferentes tipos de normas (fundamentales, importantes y accesorias) y las familias funcionan con una mezcla de todas ellas y, dado que los niños, niñas y los jóvenes se encuentran en un periodo de aprendizaje continuo, deberán ir aprendiendo estas normas paulatinamente ya que no las conocen previamente.

Se tratará de enseñar a los padres/madres habilidades para repartir tareas y establecer normas así como el cumplimiento de las mismas mediante acuerdos claros y aceptados por toda la familia.

## **SESIÓN 8: USO POSITIVO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TICS).**

Las Tics (Tecnologías de la Información y de la Comunicación), entre las que destacan principalmente: móviles, tablets, videoconsolas... han cambiado el estilo de vida de los adultos, pero sin duda el cambio más espectacular se ha producido en los menores que han nacido con estas nuevas tecnologías. Estas tecnologías presentan muchas ventajas: podemos consultar información rápidamente, favorecen el aprendizaje y facilitan el contacto con el grupo de amigos. Pero también si no lo utilizamos

adecuadamente puede tener consecuencias negativas. Es importante que las familias establezcan unas normas en casa para evitar riesgos: como no colgar fotos comprometidas, no desvelar datos personales, no contactar con desconocidos o respetar la edad para entrar en redes sociales.

En algunos casos la familia indica que sus hijos/as utilizan las Tics como principal entretenimiento en lugar de otras formas de divertirse más saludables. Y en vez de jugar con los amigos en la calle, se encierran en casa a hablar con ellos a través de Whatsapp o pasan mucho tiempo conectado a redes sociales entre las que destacan: Facebook, Snapchat e Instagram.

Se pretende enseñar a los padres a establecer unas normas básicas con sus hijos/as para que hagan un uso adecuado de estas tecnologías y poder detectar conductas de riesgo en el caso de que existieran.

## **SESIÓN 9: RESOLUCION DE CONFLICTOS. RECOMENDACIONES PARA AFRONTAR LA HOSTILIDAD. TECNICAS ASERTIVAS PARA MEJORAR LA CONVIVENCIA.**

En muchos casos se entiende que resolver un conflicto supone que una parte pierda mientras la otra pare sale victoriosa de la "batalla". Estas situaciones pueden dar lugar al resentimiento en aquellos que se sienten vencidos y que sientan la necesidad de contraatacar o intentar de nuevo responder ante esa necesidad insatisfecha, generando posteriormente nuevos conflictos.

Ante esta situación, existe la posibilidad de intentar encontrar una solución que pueda satisfacer a ambas partes en lo esencial aunque haya que ceder en aspectos más secundarios.

Por esta razón es importante que ofrezcamos a las familias, habilidades de autocontrol, entre otras, para saber ofrecer respuestas adecuadas ante posibles conflictos familiares y controlar adecuadamente los impulsos.

## **SESIÓN 10: GRUPO DE IGUALES, PRESION GRUPAL Y AUTOESTIMA. LOS FACTORES DEL GRUPO Y SU INFLUENCIA POSITIVA Y NEGATIVA.**

Para fomentar las relaciones con nuestro grupo de iguales, es importante llevar a cabo actividades de ocio, ya que éstas se basan en un tiempo que no se dedica a trabajar ni estudiar ni comer ni dormir; es un tiempo relacionado con el disfrute y la diversión, es un tiempo útil para sentirse bien, para aprender cosas o para nuestras relaciones afectivas y es un tiempo en el que hacemos uso de nuestra iniciativa y nuestra libertad

Nuestra actuación en cuanto a éste tema va a ir encaminada a desarrollar conciencia en los padres y madres de la importancia de fomentar las óptimas actividades de ocio y de relaciones con sus iguales, propiciando la reflexión en los padres y madres sobre cuestiones como: ¿en qué ocupan el tiempo libre? ¿en qué podemos ayudar para que mejoren la gestión de su tiempo libre?.. e interesarse por sus amigos, enseñar a valorar la verdadera amistad, planear actividades de ocio con ellos y en familia,..